



# 基準協会だより

No. 8 1



令和2年4月から「高田城址公園」の名称になりました

## エイジーフレンドリー職場へ！ みんなで改善 リスクの低減

### 目次

新年度にあたっての挨拶 高田労働基準協会長	2
令和2年度の行政運営について 上越労働基準監督署長 様	3
令和2年度定期総会	4
着任の御挨拶(副署長・労災課長)	6
令和2年度上越署の組織体制	7
上越労働基準監督署からのお知らせ	9

発行 高田労働基準協会 上越市春日野1丁目5-10  
☎025-523-9595 FAX025-522-9599





## 令和2年度始まりにあたり

高田労働基準協会 会長

東北電力ネットワーク株式会社  
上越電力センター

所長 堀越 和宏

高田労働基準協会会員事業所の皆様におかれましては、ますますご隆盛のこととお喜び申し上げます。また、日頃より当協会の運営に多大なるご理解を、ご支援を賜り、厚く御礼を申し上げます。

さて、令和2年度がスタートしました。と言いましても、これほど年度替わりの実感がない新年度もめったにありません。3月と言えば卒業式、送別会、4月になれば入学式、入社式、歓迎会等で街中が賑わう季節であるはずが、今回はまったく様相を異にしました。世界中に新型コロナウイルスが蔓延し、多数の感染者が発生、多くの人々が医療関係者の献身的な処置・看護の甲斐なく命を落とされ、今なおその脅威は継続しており、収束の予測が立てられない状況にあります。この高田地区においては、全国の桜ファンが楽しみに待っていた「高田城址公園観桜会」もイベントや出店をすべて中止したうえでの開催となり、前年度比9割減の入込数となりました。このような静まりかえった状況の中での新年度スタートであります。明るい未来を見通すことはなかなか難しいですが、会員みなさまと連携して、それぞれの事業を確実に一歩一歩間に進めていきたいと考えております。

令和元年度を振り返れば、猛暑、地震、台風などの自然災害、暖冬少雪が記憶に新しいところでもあります。労働災害件数で見れば少雪の影響で転倒災害が減少した喜ばしい一面はあったものの、経済面では大きな打撃となりました。そのような中、中小企業無災害記録として、当協会会員である株式会社ヨタボルト殿、アリサワファイバーグラス株式会社殿が金賞（第五種）、株式会社古田組殿が進歩賞（第二種）を受賞されました。これら素晴らしい功績に対し心から敬意を表すとともに、あらためてお祝いを申し上げます。まさに無災害とは、一日一日、一人ひとりの努力の積み重ねで成り立つものです。それを長期間にわたり継続されたことが実を結び、表彰につながりました。真摯に取り組む姿勢は、われわれの模範であります。各事業所におかれましては、それぞれの立場でやることをしっかり継続し、実績を積み重ねていただきたいと思います。

今回のコロナ禍によって、働き方改革を余儀なくされた職場もあると思います。職種によってはテレワークが不可能な場合もありますし、移動することそのものが業務である場合もあります。みなさんが工夫を凝らして感染防止を徹底されている結果が現在の状況であると思います。この先も「コロナ前」に完全に戻ることはないでしょう。これをよい機会と捉え、これまで不可能だと敬遠してきたことにチャレンジしてみるのもよいかも知れません。当社（令和2年4月1日に送配電事業を分割し東北電力ネットワーク㈱を設立しました）を例に挙げてみますと、マスク着用や手指消毒徹底はもとより、オフィス分散化、ロッカー室での「蜜」を避けるため作業服着用でのマイカー通勤（このための通勤時間帯にコンビニ、スーパー等での作業服姿を見かける機会が増えているかもしれません）、自宅から作業現場への社用車による直行などで、感染防止に努めております。

新年度総会も書面開催となり、お会いする機会が減っておりますが、再開できる日を楽しみにしております。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

**STOP！熱中症**

**クールワークキャンペーン**





## 令和2年度の行政運営について

上越労働基準監督署  
署長 松本 直樹 様

高田労働基準協会と高田労働基準協会会員の皆様には、日頃から労働基準行政の推進に深いご理解・ご協力をいただいておりますことに心より御礼申し上げます。

私は、当署勤務が2年目となります。引き続きよろしくお願いいいたします。

世界的に新型コロナウイルス感染症が大流行しており、その影響は大きく国内外の経済は急速な減速に見舞われております。このような状況下で、通常の経済活動ができず厳しい経営環境におかれている会員事業場様もおられると察いたします。当署といたしましては、やむを得ない休業時の対応等労働条件に関する法令や制度についてご相談に対応しておりますので御利用ください。

さて、令和2年度の当署の行政運営について、次の施策を中心に取り組んでいくこととしております。

まず、一般労働条件確保・改善対策です。「時間外労働の上限規制」については、令和2年4月1日から中小企業においても適用となります。時間外労働・休日労働に関する協定届を労働基準監督署に提出いただく場合の様式が変更となっておりますのでご注意ください。引き続き、建設の事業及び自動車運転の業務等につきましては適用が猶予されておりますが、これら該当業種の皆様につきましては、施行期日に向けて円滑に移行できますよう周知等を行ってまいります。また、昨年4月1日施行の「年5日の年次有給休暇の確実な取得」につきましては、遅くとも本年度中に最初の5日取得の期限が来ることから、期限までに法定の年次有給休暇を取得させるようお願いいたします。

改正法を含めた労働基準法等に基づく労働条件の適切な確保につきましては、当署あてに寄せられる相談等を踏まえての是正・改善指導に努めてまいります。なお、労働基準監督署が所管する労働基準法等の法令解釈や運用に関するご質問に対して、当署の担当者が事業場へ訪問してお答えする「訪問支援」をこれまでと同様実施しておりますのでご活用ください。あわせて、新潟労働局で実施しております「新潟働き方改革推進支援センター」の活用もお願いいいたします。

次に、労働災害防止と健康確保対策についてです。当署管内の令和元年の休業4日以上之死傷労働災害の発生件数は234件となり、平成30年より43件、率にして15.5%減少しました。当署の第13次労働災害防止推進計画で目標としている労働災害発生件数が249件ですので、昨年はこの目標を達成したことになります。こうした結果は、皆様各事業場の継続的な安全衛生活動の賜であり、この紙面をお借りして感謝申し上げます。しかしながら、本年の労働災害の発生状況をみると5月末の速報値で95件(死亡災害2件を含む)であり、前年同期の速報値と比べて18件の増加となっております。このため当署では引き続き業種別の災害傾向に応じた労働災害防止対策が図られるよう働きかけていきます。また、本年度も引き続き、「STOP! 転倒災害プロジェクト」、「STOP! 熱中症クールワークキャンペーン」及び「新潟ゼロ災宣言運動2020」を推進してまいります。会員事業場の皆様には、これらの取組を通じて日常的労働災害防止活動に裏付けされた災害の着実な減少を目指していただくようお願いいたします。

当署の労働災害に関して、高年齢労働者の占める割合が近年高くなっています。多様な人材の活用を図るにあたって、高年齢者の雇用は喫緊の課題ですが、本年3月に厚生労働省では、高年齢労働者の安全と健康確保のためのガイドラインを策定しております。このガイドラインに基づき高年齢労働者にとって働きやすい職場環境の整備にお取り組みいただきますようお願いいたします。また、労働災害防止の対策として、これまでリスクアセスメントを取入れていただきたいとお願いして参りましたが、昨年、製造業を対象として、リスクアセスメントを実施するにあたり「意図的なルール違反・ヒューマンエラーをリスクアセスメントに反映させる共通的な手法」が公表されております。つきましては、リスクアセスメント実施時にこの手法を取り入れていただくようお願いいたします。

そのほか、最低賃金以上の支払いの確保や仕事上の災害により被災された方への迅速・適正な労災補償給付に努めてまいります。

以上の施策を中心に職員一同、全力を挙げて取り組んでまいりますので、今後とも、一層の御理解、御協力を賜りますようお願い申し上げます。

# 令和2年度 定期総会は「書面開催」 ～ 新型コロナウイルス感染症対策で開催断念 ～

4月初旬では、5月26日に定期総会開催予定で準備を進めていましたが、4月16日の新型コロナウイルス感染症対策の「緊急事態宣言」が全国に発動されてことを踏まえ、4月28日開催の役員会(新型コロナウイルス感染症対策の一環として理事会は中止)におきまして、5月中の情勢が不透明なことも鑑み、「書面審議」とする旨の結論となりました。

役員会での結論を受けまして、5月1日付で定期総会出席のご報告を頂戴しておりました事業所様に総会議案書を郵送させていただき、同時に議案に対する「承認・不承認・保留」の意思表示をFAXにて事務局への送信をお願いいたしましたところ、総数84事業所の皆さま全社から「承認」のご回答を頂戴いたしましたので、ご報告申し上げます。

なお、新年度方針として、過去約45年間の当協会主催の各種安全衛生教育受講者のデータベース化を令和2年度より3年計画で進めること等、資産(定期預金)を特別会計として運用することが併せて承認されました。

今年度も例年どおり、事業計画として各種安全衛生教育等を計画しているところではありますが、教育・講習会場と使用しています上越市の施設が新型コロナウイルス感染症対策として休館となったりするなど、既に「中止」や「開催日の変更」などを余儀なくされている現状です。

会員事業所の皆様には多大なるご迷惑をお掛けしているところではございますが、何卒、ご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

## 令和2年度役員体制

		敬称略
協会長	東北電力ネットワーク 株式会社 上越電力センター	堀越 和宏
副会長 (基準部会長)	光陽産業 株式会社 上越工場	
副会長 (安全部会長)	株式会社 MARUWA 直江津工場	
副会長 (衛生部会長)	日鉄工材 株式会社	
会計監事	直江津海陸運送 株式会社	
会計監事	株式会社 武江組	

\* 役員事業所の皆様は昨年度に引き続き2年度目となります。





記録達成

おめでとうございます



令和2年4月、会員事業所に無災害記録証が中央労働災害防止協会長から伝達されましたのでご紹介します。

## 第二種(進歩賞) 無災害記録証

株式会社 古田組 様

無災害記録日数 2, 200日

記録樹立年月日 平成30年9月27日

\* 株式会社 古田組 様は、平成29年度において新潟県労働基準協会連合会長から安全管理優秀事業場としても表彰を受けております。

安全 + 第一



# 着任のご挨拶



副署長 五十嵐 潤 様

4月1日付けの人事異動により、新潟労働基準監督署からまいりました 五十嵐 と申します。上越地域は4年ぶりの勤務となりますが、これまで通算10年以上の勤務経験がありますので、出生地や出身地ではないですが、上越地域への思いは強く、「我がふるさと」のような近い印象を持っています。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

本年度は新型コロナウイルスの感染症が世界中に広まり、感染拡大を防止するための外出自粛や営業自粛などにより、様々な方面に影響が出ています。リーマンショックを凌ぐ景気後退といわれており、会員企業の皆様も多大な負担を強いられているものと存じます。こうした厳しい状況ですが、でき得る限り、従業員の雇用維持を前提とした事業活動を進めていただければ幸いにございます。よろしくお願いいたします。その際には、雇用調整助成金等の活用をご検討ください。

また、本年度におきましても、昨年度と同様、当署の担当者が企業の求めに応じて訪問し、労基法等の説明をさせていただく「訪問支援」を運用していますので、是非、ご活用ください。特に、本年4月1日から「時間外労働の上限規制」が適用される中、小規模事業場の皆様には、法令内容の十分な理解とともに、実情に応じた対応策の確認のために、「訪問支援」の有効活用をお願いいたします。

最後になりましたが、高田労働基準協会並びに会員企業の皆様方の今後の益々のご発展を祈念申し上げ、着任のあいさつとさせていただきます。



労災課長 木村 博之 様

4月1日付けの人事異動により、小出労働基準監督署から赴任して参りました 木村 と申します。上越地域での勤務は初めてとなります。どうぞよろしくお願いいたします。

私ども労災課では、労働者のセーフティネットである労働保険制度における仕事申中または通勤途中で被災された方々が、不安を少しでも取り除き、安心して療養に専念できるように迅速かつ公正な保険給付を行うことを重点に取組んで参りたいと考えております。

また、その財政基盤の確保のため、適正な労働保険料の申告納付をお願いさせていただいているところですが、その保険料の公平適正な徴収にも努めてまいります。

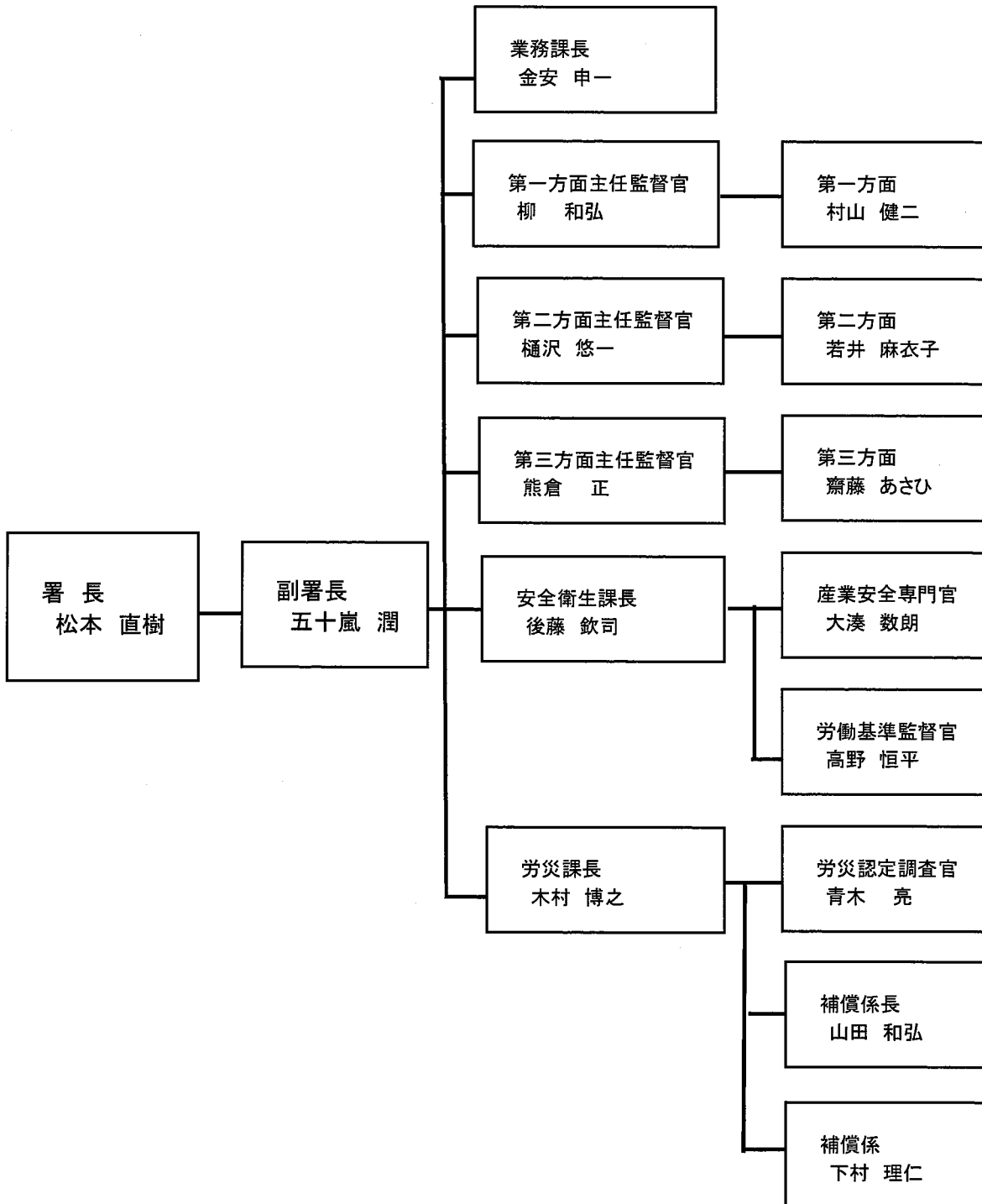
今年度も労災保険業務にご理解とご協力をお願い申し上げます。

最後になりますが、貴協会並びに会員の皆様方の益々のご発展を祈念申し上げ、着任の挨拶とさせていただきます。



# 上越労働基準監督署 組織図

令和2年4月1日現在



## 上越労働基準監督署からのお知らせ



# エイジフレンドリーガイドライン

休業4日以上労働災害のうち60歳以上の高齢労働者の占める割合は、全国的に増加傾向にあり、上越署管内においても約25%（令和元年）を占めています。

このような状況を踏まえ、令和2年3月に高齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン（エイジフレンドリーガイドライン）が定められました。

### 事業者求められる取組

- 1 安全衛生管理体制の確立等
  - (1) 経営トップ自らが安全衛生方針を表明し、担当する組織や担当者を指定する。
  - (2) 高齢労働者の身体的機能の低下等による労働災害についてのリスクアセスメントを実施する。
- 2 職場環境の改善
  - (1) 照度の確保、段差の解消、補助機器の導入等、身体機能の低下を補う設備・装置を導入する。
  - (2) 勤務形態等の工夫、ゆとりある作業スピード等、高齢労働者の特性を考慮した作業管理を行う。
- 3 健康や体力の状況の把握  
健康診断や体力チェックにより、事業者、高齢労働者双方が健康や体力の状況を客観的に把握する。
- 4 健康や体力の状況に応じた対応
  - (1) 健康診断や体力チェックにより把握した個々の健康や体力の状況に応じて、適合する業務をマッチングする。
  - (2) 集団及び個々の高齢労働者を対象に身体機能維持・向上に取り組む。
- 5 安全衛生教育
  - (1) 十分な時間をかけ、写真・図（イラスト）・映像等、文字以外の情報を活用した教育を実施する。
  - (2) 再雇用や再就職等で経験のない業種や業務に従事する場合には、特に丁寧な教育訓練を実施する。

### 労働者に求められる取組

- 1 自らの身体機能や健康状況を客観的に把握し、健康や体力の維持管理に努める。
- 2 日頃から運動を取り入れ、食習慣の改善等により、体力の維持と生活習慣の改善に取り組む。



## パワーハラスメント防止のための指針

労働施策総合推進法、男女雇用機会均等法及び育児・介護休業法の改正を受け、令和2年1月15日にパワーハラスメント(パワハラ)に関して雇用管理上、講ずべき措置等について定めた指針が示されました。

職場におけるパワーハラスメントの防止のために講ずべき措置は次のとおりです。

### ◎ 事業主の方針等の明確化及びその周知・啓発

- 1 職場におけるパワハラの内容・パワハラを行ってはいけない旨の方針を明確化し、労働者に周知啓発すること。
- 2 行為者に対しては厳正に対処する旨の方針、対処の内容を就業規則等の文書に規定し、労働者に周知・啓発すること。

### ◎ 相談(苦情を含む)に応じ、適切に対応するために必要な体制の整備

- 1 相談窓口を予め定め労働者に周知すること。
- 2 相談窓口担当者が相談内容に応じ、適切に対応できるようにすること。

### ◎ 職場におけるパワーハラスメントに係る事後の迅速かつ適切な対応

- 1 事実関係を迅速かつ正確に確認すること。
- 2 速やかに被害者に対する配慮のための措置を適正に行うこと。
- 3 事実関係の確認後、行為者に対する措置を適正に行うこと。
- 4 再発防止に向けた措置を講ずること。

### ◎ そのほか併せて講ずべき措置

- 1 相談者・行為者等のプライバシーを保護するために必要な措置を講じ、その旨を労働者に周知すること。
- 2 相談したこと等を理由として解雇その他の不利益取扱いをされない旨を定め、労働者に周知・啓発にすること。



詳細は 上越労働基準監督署 ☎025-524-2111  
にお問い合わせいただくか



厚生労働省  
ホームページで  
ご確認ください。

# 上越労働基準監督署 2020(令和2)年度 行政運営の重点項目

以下のリーフレットは、上越労働基準監督署における2020(令和2)年度の行政運営方針の主要項目が掲載されていますので、ご覧ください。

また、上越地域振興局健康福祉部からは、「健康管理」や「受動喫煙対策」などのリーフレットが当協会に寄せられていますので、ご覧ください。

次ページからの  
リーフレットを  
ご覧ください!!



ご安全に  
!!





## 2020年4月1日から中小企業も 時間外労働の上限規制が適用されます

- ・原則：月45時間、年360時間
- ・臨時的な特別な事情がある場合でも、年720時間、月100時間未滿※、複数月平均80時間※が限度です。 ※休日労働含む

上限規制の導入に伴い、**36協定届**（時間外・休日労働に関する労使協定届）の様式が変更になり、**中小企業**においても令和2年4月1日以降を始期とする協定は**新様式**で届け出る必要があります。（建設業、自動車運転手、医師などは令和6年まで猶予。）新様式は新潟労働局ホームページからダウンロードできます。  
各種法令・制度・手続 >> 法令・様式集 >> 詳細はこちらをご覧ください(全国統一)

このほか、**年次有給休暇の時季指定、フレックスタイム制の拡充、高度プロフェッショナル制度の創設、勤務間インターバル制度の導入促進、労働時間の状況の客観的な把握、長時間労働者に対する面接指導、産業医・産業保健機能の強化**などについて改正法が施行されています。

**中小企業・小規模事業者の皆様こんな支援を行っています!!**

### 「訪問支援」によりきめ細やかなアドバイスをを行います。

「労働時間相談・支援班」の職員が、個別に訪問してアドバイスをを行っています。お気軽にご連絡ください。

【上越労働基準監督署 労働時間相談・支援班 025 (524) 2111】

### 「新潟働き方改革推進支援センター」のご利用を。

就業規則の作成方法、賃金規程の見直し、労働関係助成金の活用などについて、無料でご相談に応じます。ご希望により、専門家が直接企業に訪問することも可能です。

【新潟働き方改革推進支援センター】

電話：0120-009-229 メール：soudan@ms-office.jp

### 「時間外労働等改善助成金」のご活用を。

生産性を高めながら労働時間の縮減等に取り組む中小企業や事業主団体に対して助成金を支給します。

【新潟労働局 雇用環境・均等室 025 (288) 3528】

36協定届、1年単位の変形労働時間制に関する協定届の作成支援ツールは

**スタートアップ労働条件**

**検索**



# 新潟労働局では新型コロナウイルス感染症の影響による「特別労働相談窓口」を開設しています

## 1 解雇、休業手当、年次有給休暇等に関するご相談

上越労働基準監督署 TEL025-524-2111

## 2 「雇用調整助成金」のご相談

ハローワーク上越 TEL025-523-6121

ハローワーク妙高 TEL0255-73-7611

ハローワーク糸魚川 TEL025-522-0333

## 3 「特別休暇制度」の導入に関するご相談

新潟労働局雇用環境・均等室 TEL025-288-3501

## 4 「時間外労働等改善助成金(テレワークコース)」のご相談

テレワーク相談センター TEL0120-91-6479

## 5 「時間外労働等改善助成金(職場意識改善コース)」のご相談

新潟労働局雇用環境均等室 TEL025-288-3527(助成金担当)

## 6 「新型コロナウイルス感染症による小学校休業等対応助成金」のご相談

学校等休業助成金・支援金等コールセンター TEL0120-60-3999

新潟労働局雇用環境均等室 TEL025-288-3527(助成金担当)

使用者の責に帰すべき休業の場合には、使用者は、休業期間中の休業手当(平均賃金の60/100以上)を支払う必要があります(労基法第26条)。

休業手当の要否、計算方法などについては上記1の上越労働基準監督署にご相談ください。また、休業手当に係る雇用調整助成金については上記2のハローワークに、休業回避のための特別休暇制度やテレワークの導入に係る助成金について上記3～5の窓口にお問い合わせください。

労働者を休ませる場合の措置(休業手当、特別休暇など)等について、厚生労働省ホームページに以下のようなQ&Aを掲載していますのでご確認ください。

- Q 新型コロナウイルスに関連して労働者を休ませる場合、どのようなことに気を付ければよいのでしょうか
- Q 労働者が新型コロナウイルスに感染したため休業させる場合、休業手当はどのようにすべきですか。
- Q 新型コロナウイルスへの感染が疑われる方について、休業手当の支払いは必要ですか。



# 第13次労働災害防止計画

上越地域で働く方々の安全と健康を確保しましょう

**取り組み期間** 2018年度～2022年度までの5か年

[2020年の目標]

- ① 死亡災害、重篤な災害の撲滅
- ② 休業4日以上死傷者数を2017年(263件)と比較して3%以上減少させること。(目標値:**255件以下**)

## 事業場における共通取り組み事項

### ① 働き方改革関連法に基づく労働安全衛生法の一部改正について

- ・労働時間の状況を適切に把握する必要があります。
- ・医師による面接指導の対象労働者は、時間外・休日労働時間が1月当たり80時間を超え、かつ、疲労の蓄積が認められる者です。なお、下線部の者に対しては、本人に労働時間に関する情報を通知する必要があります。

※詳細は該当パンフレットを参考にしてください。

### ② 転倒災害の防止

当署管内では、転倒災害が多く発生し、休業4日以上死傷労働災害の約20%を占めています。

4S(整理・整頓・清掃・清潔)の推進と定着、転倒しにくい作業方法への改善、適切な履物の使用、ステッカーによる注意喚起等の転倒災害防止に取り組んでください。



### ③ 熱中症予防対策

当署管内では、過去2年間熱中症で休業4日以上死傷労働災害が発生していますので、事業場において熱中症予防の取り組みを進めてください。

今年も「STOP! 熱中症クールワークキャンペーン」を展開します。



#### ④ 安全帯が「墜落制止用器具」に変わります

- ・墜落制止用器具は「フルハーネス型」が原則となります。

種類	用途
①ハーネス型(1本つり)	原則①を使用(下記②以外の場合)
②胴ベルト(1本つり)	①が墜落時に地面に到達するおそれのあるとき

- ・対象業務は、「安全衛生特別教育」が必要です。
- ・経過措置(猶予措置)をよく確認しましょう。

旧規格の安全帯(胴ベルト型、ハーネス型)は2022年1月1日まで使用可能ですが、同年1月2日以降は上記のとおり改正法令に基づく墜落制止用器具の使用が必要です。

※詳細はガイドラインを参考にしてください。

#### ⑤ 高齢労働者の労働災害の防止

当署管内では、高齢労働者の労働災害が近年増加傾向にあり、休業4日以上(死亡)の死傷労働災害の約25%を占めていることから、高齢労働者の就労状況や業務の内容等の実情に応じて、次の事項に係る高齢者労働災害防止対策を積極的に取り組んでください。

- ・安全衛生管理体制の確立・職場環境の改善・高齢労働者の健康や体力の状況に応じた対応 など

※詳細は「高齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン」を参考にしてください。

#### ⑥ 治療と職業生活の両立支援体制の確立

疾病を抱える労働者の中には、仕事上の理由で適切な治療を受けることができない場合や、職場の理解・支援不足により離職に至ってしまう場合もあります。

労働者の健康管理という位置づけとともに人材資源の喪失防止、労働者のモチベーションの向上による人材の定着・生産性の向上、さらには、「健康経営」や社会的責任(CSR)、労働者のワーク・ライフ・バランスの実現といった意義もありますので、事業場での支援体制を確立してください。

今年も「新潟ゼロ災害宣言運動2020」を令和2年7月から実施します。

実施期間：令和2年7月1日～12月31日

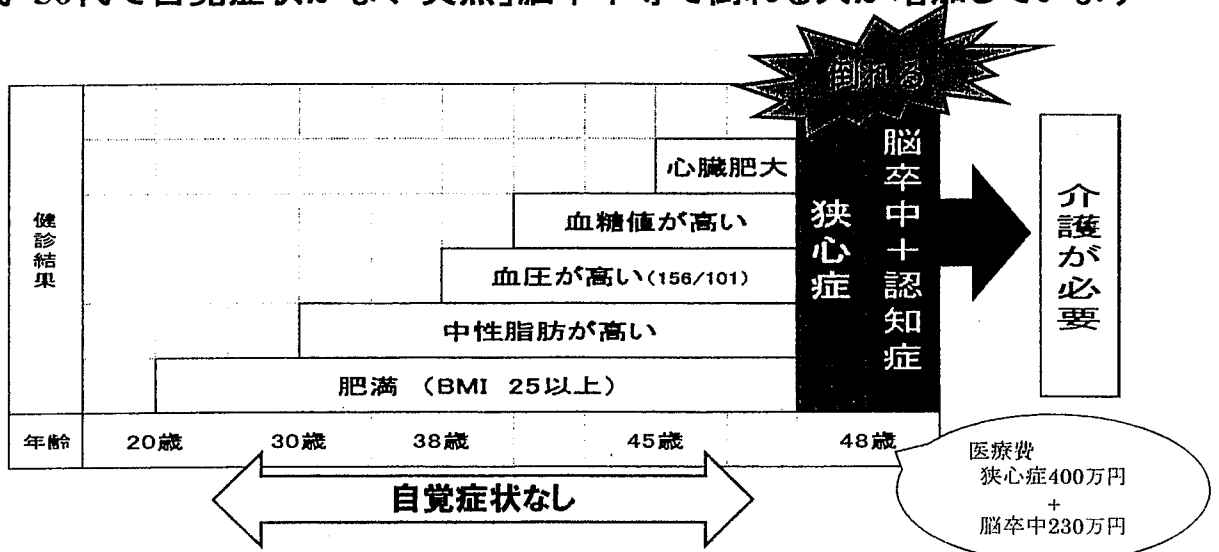
(申請期間：令和2年6月1日～7月7日)

このリーフレットの詳細については、上越労働基準監督署まで



# 従業員の健康は、会社の健全な経営にも影響します

40代・50代で自覚症状がなく「突然」脳卒中等で倒れる人が増加しています



従業員の皆さんは大丈夫ですか？

- 従業員が、脳血管疾患で倒れたら...
- 従業員が、がんの発見が遅く、手遅れになったら...
- 従業員が、こころの不調で勤務できなくなったら...

脳血管疾患予防のために	がんの早期発見	こころの不調
<ul style="list-style-type: none"> <li>県内他地域に比べ死亡率が高い</li> <li>要介護となる原因の1位(64歳以下)</li> <li>障がいの程度により、勤務に配慮や継続困難になったり、配慮が必要となる場合がある</li> <li>要因となる高血圧・糖尿病などの生活習慣病の予防や禁煙で予防可能</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>男性は胃がん、女性は胃がん・大腸がんの死亡率が高値</li> <li>早期発見者の5年生存率は9割以上*</li> <li>定期的な検診と精密検査の受診を</li> </ul> <p><small>※胃がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん 出典:新潟県のがん登録</small></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>働き盛り世代の男性の自殺者数が多い(上越市・妙高市)</li> <li>うつ病などの精神疾患を発症されている場合もあるため、自分自身や職場、周囲の方々の気づきで軽度のうちに対応することが大切</li> </ul>



### 雇用主の方へ

- 健診・がん検診、各種精密検査が受けられる機会の提供をお願いします。
- また、結果を振り返る機会として講座をご活用ください。
- 従業員のこころの健康に不安のある雇用主の方、相談・講座をご活用ください。

2020年4月1日から事業所・店舗・飲食店等の施設は原則屋内禁煙になります。屋内での喫煙はできません、灰皿等を置くこともできません。法律の基準にそった喫煙室等の設置が必要になります。罰則もあります。詳しくは、県庁ホームページ健康にいがた21のたばこから受動喫煙対策でご確認ください。

上越市・妙高市内で働く方を対象とした出前講座を、ぜひご活用ください。

**無 料**

【申込み】 下記に記入し、FAXまたは電子メールにて申込みください。  
講座内容は、打ち合わせ後に決定します。



事業所向け 健康づくり出前講座 申込票（令和2・3年度版）

貴事業所 情 報	事業所名			住所			電話			担当部署			担当者名		
	第1希望	令和	年	月	日	( )	予定								
希望日 ・ 人数 ・ 希望時間	第2希望	令和	年	月	日	( )	人数	名							
	午前・午後 時から (時間・分) 程度 講座時間は30分、1時間、2時間など、御記入ください														
出前講座の内容	下記に、概ねの希望内容をご記入願います。														
	内 容	内容例 ●生活習慣病の予防 ●食生活・栄養 ●禁煙・受動喫煙防止 ●運動を継続する方法 ●健診結果の見方 ●メンタルヘルス ●お酒とのつきあい方 (適正飲酒) ●がん予防													

50人以上の事業所は、資料印刷をお願いする場合があります。  
希望される講座内容により、上越市役所または外部講師（講師料無料、旅費実費負担）を紹介する場合があります。実演・計測は要相談 例 バックパッキングのデモ 握力計での測定

**無 料**

品名	貸出可能 台 数	内 容
体組成計	1台	体重・体脂肪・筋肉量・基礎代謝量を測定（1人あたり測定 2～3分）
活動量計	30個	高精度の歩数計（万歩計）行動を「走り」「歩き」「生活」「安静」の4つに分けた「行動別」の消費カロリーや時間、脂肪燃焼量などを表示
握力計	1台	・全身の筋力の指標
アライメントチェックスクリーン	1枚	・姿勢をチェックします
ロコモ度テスト ツール	1セット	・立ち上がりテストを実施するための強化段ボール製のボックス ・2ステップテストを行うためのマット
デジタル塩分計	2台	みそ汁や煮汁の塩分濃度を簡単に測定できます。

【申込み・問合せ】

上越地域振興局健康福祉環境部（上越保健所）  
地域保健課・地域保健担当

住 所 〒943-0807 新潟県上越市春日山町3-8-34

電 話 025-524-6132 FAX 025-524-6998

メール ngt111930@pref.niigata.lg.jp（件名は「事業所出前講座」等記入ください）



# はじめよう、

# けんこう

# time

## ▶体内時計を考えた食生活を！

私たちの体の中で行われている消化、吸収、代謝の働きは、体内時計によって左右されます。健康管理の第一歩として、体内時計を考えた食生活はじめてみませんか。

### 基本は、やっぱり朝食！

私たちの体内時計は、朝の光と朝食でリセットされます。

朝食を食べることで体温が上がり、代謝が高くなるので、「太りにくくなる」「体内時計が整い朝型になる」「脳が活性化し、仕事の効率や成績がアップする」ことなどが期待できます。

### 食事の量は「朝4：昼3：夜3」を目指そう

体内時計の働きで、私たちの体は夕食の時間帯に食べたものを脂肪として蓄えるようになっています。そのため、夕食の量が多い人は太りやすく、体内時計が乱れ、夜型になりがちです。

### 3回の食事を12時間以内にとることが理想

1日のうち、寝ている時間を含めて何も口にしない時間が一定以上あることが理想。夕食時間が遅いなど、食事の間隔が長く空くときは、先におにぎりやパン等の主食をとり、後で主菜や副菜のおかずをとることがおすすめです。

## ▶意識ひとつで、すべてが運動になる

活動量が増えると代謝がよくなります。また、日中の活動量が増えると脳内のセロトニンの分泌量が増え、セロトニンが増加すると睡眠ホルモン（メラトニン）の分泌を促すので、寝付が良くなります。「運動する時間がない」「続かない」という方は、ちょっとずつでも意識的に体を動かすことから始めてみませんか。



デスクで座りながら両足あげ



コピーをとりながらかかとあげ



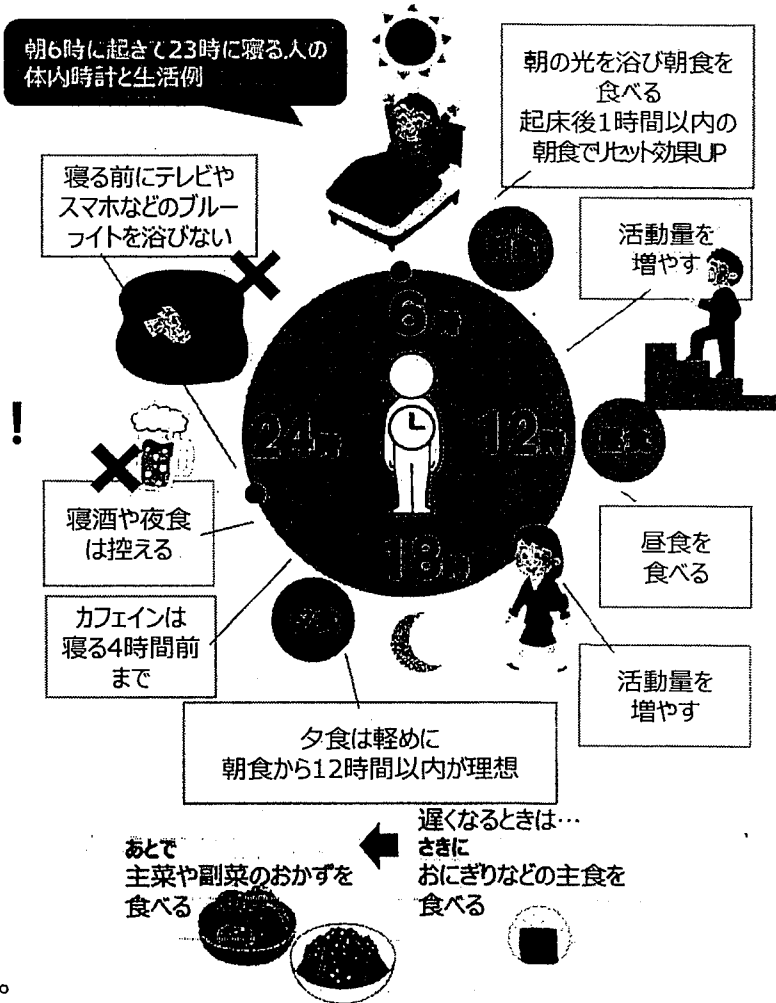
壁を使って立ったまま腕立てふせ



車は駐車場の遠いところに置く、早足で歩く

…など

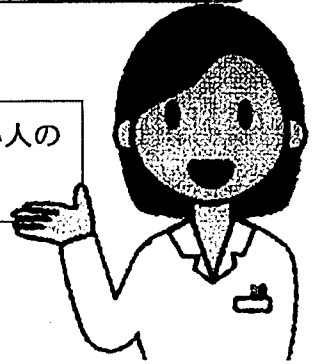
引用：  
●公益社団法人日本栄養士会発行「健康増進のしおり」2017年3月  
●小島美和子（株式会社クオリティライフ サ ビス）著「体内時計を整える1dayスケジュール」



# もっと知ろうよ「糖尿病」のこと

糖尿病の人は何人いるの？

日本の糖尿病と強く疑われる人と可能性を否定できない人の  
合計は約 2050 万人



## 40～59 歳の働き盛りの世代で爆発的に増加

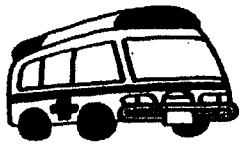
上越地域は県内の市町村と比較すると糖尿病の有病率が高い傾向にあります。

糖尿病はコントロールできる病気で、適切な治療を  
続けていけば合併症を予防できる病気です。

合併症が出る人は？

糖尿病なのに放置している人  
治療中断してしまう人  
長い間血糖コントロールの悪い人

### 糖尿病の合併症



網膜症で途中**失明**  
年間約 3,000 人

糖尿病性腎症による  
**透析**  
年間 16,000 人以上  
(全体の 4 割)

足壊疽による**足切断**  
年間約 3,000 人

心筋梗塞や脳梗塞の  
発症率 約 3 倍

糖尿病関連医療費は総医療費  
42 兆円の約 10%

人工透析 500 万円/年×1 万人 500 億円/毎年増加  
透析導入後 20 年生存するとして 1 人 1 億円

### ポイントは？

#### ○早期診断・治療（治療中断しない!）

治療中断した人が症状出現に伴い治療を再開した時に  
重症化しやすく合併症をおこす恐れが大きくなる。

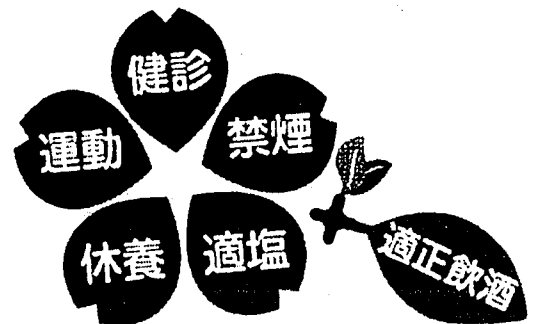
#### ○1 年に 1 回以上は健診等で糖尿病の検査

服薬治療を伴わない人は経過観察が重要な鍵。

#### ○食事や運動、喫煙、飲酒など、生活習慣の見直しと改善

太っている人は現在の体重の 5% 程度減らすことが日標。

体重測定する習慣づけを! 裏面の「はじめよう、けんこう time」を参照し、できるところから少しずつはじめましょう。



問合わせ先: 上越地域振興局健康福祉環境部  
地域保健課 ☎ 025-524-6132



2020年4月1日から 2人以上の人が利用する

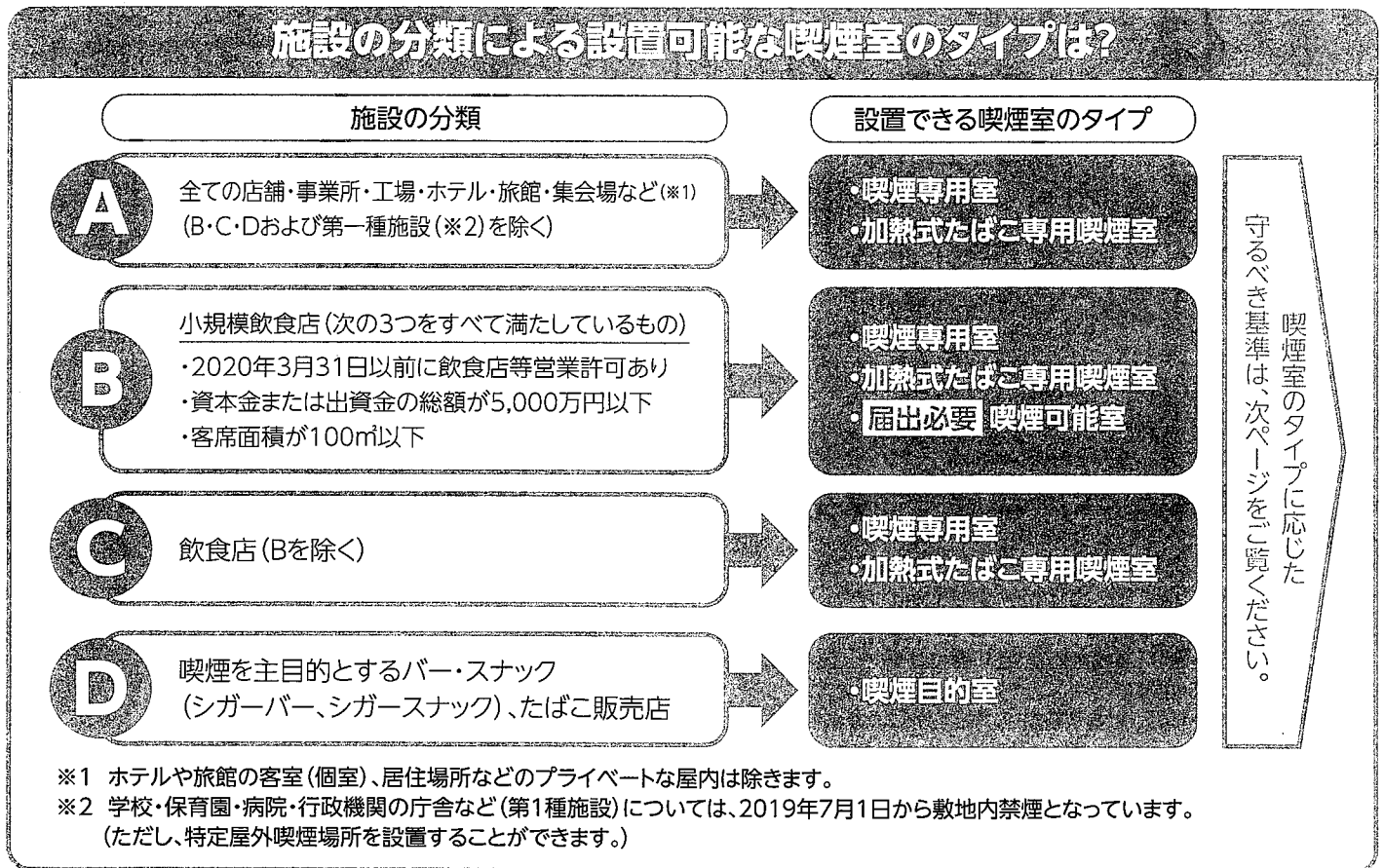
# すべての施設は、原則屋内禁煙です



健康増進法の改正により、望まない受動喫煙を防止するための取組は、施設管理権原者等の責務となります

**一定の基準を満たす場合は喫煙室を設置可能** ※これらを推奨するものではありません。

## 施設の分類による設置可能な喫煙室のタイプは？



※1 ホテルや旅館の客室(個室)、居住場所などのプライベートな屋内は除きます。

※2 学校・保育園・病院・行政機関の庁舎など(第一種施設)については、2019年7月1日から敷地内禁煙となっています。(ただし、特定屋外喫煙場所を設置することができます。)

## 屋内に喫煙室を設置する場合の義務



- 喫煙エリアは20歳未満立入禁止
- 施設の出入口及び喫煙室の出入口に喫煙室のタイプに応じた標識の掲示が必要
- 喫煙室外への煙の流出防止措置が必要(詳細は下記参照)

## 喫煙室設置の技術的基準 (以下のすべてを満たす必要があります)

- 喫煙室の出入口において、室外から室内に流入する空気の気流が0.2m毎秒以上あること
- 喫煙室からたばこの煙が室外に流出しないよう、壁・天井等によって区画されていること
- たばこの煙が屋外または外部の場所に排気されていること

管理権原者の責めに帰することができない事由(建物等の構造上、屋外排気が困難な場合)によって上記基準を満たすことができない場合のみ、「脱煙機能付き喫煙ブース」(性能要件あり)を設置することも可能とされています。(経過措置)



お問い合わせ

新潟県福祉保健部健康対策課 成人保健係  
〒950-8570 新潟県新潟市中央区新光町4番地1

TEL: 025-280-5199  
FAX: 025-285-8757

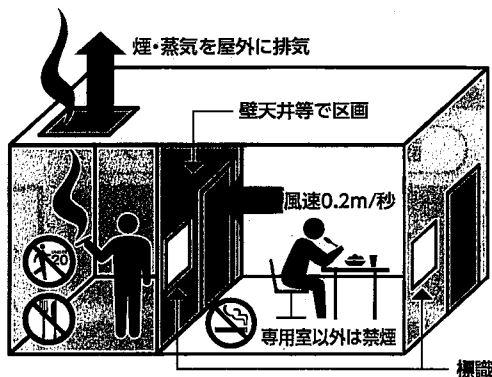


# お店や事務所などの種類で設置できる喫煙室が違います

## 「喫煙専用室」

A・B・Cの施設で設置できます

- ・喫煙が可能
- ・飲食や業務を行うことは禁止  
(飲食用の自販機やテレビの設置も不可)



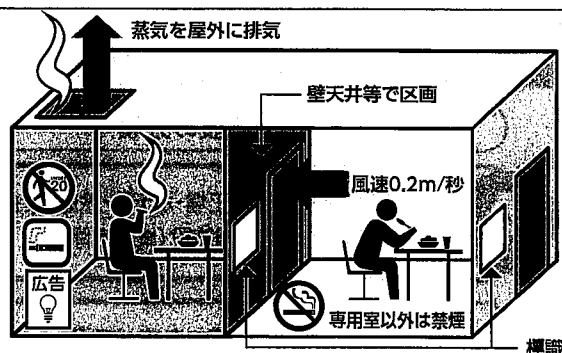
## 「加熱式たばこ専用喫煙室」

A・B・Cの施設で設置できます

- ・喫煙が可能(加熱式たばこ限定)
- ・飲食や業務も可能

### 【設置する場合のきまり】

- ・広告・宣伝の際には「加熱式たばこ専用室」が設置されていることを明示する必要があります。
- ※加熱式たばことは、たばこの葉を加熱することで発生する蒸気を吸引するものです。



## 「喫煙可能室」

※一部の飲食店のみ経過措置

Bの施設でのみ設置できます

- ・喫煙が可能
- ・飲食や業務も可能であり、施設全体を喫煙可能室とすることも可能

### 【設置する場合のきまり】

- ・広告・宣伝の際には「喫煙可能室」が設置されていることを明示する必要があります。
- ・管轄保健所への届出と指定書類\*を備えておく必要があります。

### \*【指定書類の例】

- ・開店年月日分かる書類・飲食店営業許可証など
- ・店舗の図面(側面の長さ等が記載されているもの)など
- ・資本金額や出資総額が記載された登記・貸借対照表・決算書・企業パンフレットなど



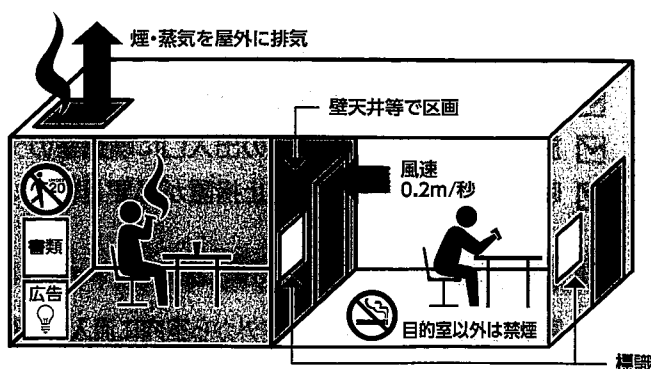
## 「喫煙目的室」

Dの施設でのみ設置できます

- ・喫煙が可能
- ・たばこ販売許可があり、主食を主として提供していないお店が設置可能
- ・飲食や業務が可能であり、施設全体を喫煙目的室とすることも可能

### 【設置する場合のきまり】

- ・広告・宣伝の際には「喫煙目的室」が設置されていることを明示する必要があります。
- ・たばこの販売許可通知書(原本または写し)をお店に備えておく必要があります。



# 全ての施設が守るべき義務があります!

- 喫煙が禁止されている場所に、使用できる状態で灰皿などの器具や設備を設置することはできません。
- 喫煙室以外の場所で、たばこを吸っている(吸おうとしている)人がいたら、吸うのをやめるか、その場から退出してください。
- 施設の外に喫煙所を設ける場合は、出入口付近や人通りの多い場所、隣家の近くを避けるなど、受動喫煙が生じないようにしてください。



**既存の小規模飲食店が喫煙可能室を設置する場合は、保健所に届出が必要です。**

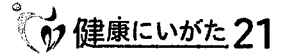
小規模飲食店(B)は、店内の全部または一部を喫煙可能とする喫煙可能室が設置できる経過措置があります。下記の3つ全ての項目を満たす飲食店はこの経過措置の適用を受けることができますが、保健所への届出が必要です。

- 2020年3月31日以前に飲食店等営業許可あり
- 資本金または出資金の総額が5,000万円以下
- 客席面積が100㎡以下



喫煙可能室の届出について

**届出様式** 「喫煙可能室設置施設 届出書」に必要事項を記入し、押印の上ご提出ください。  
※届出にあたっては、「喫煙可能室設置施設届出に関する自己チェックリスト」を添付ください。  
様式は下記新潟県ホームページからダウンロードが可能です。  
<https://www.kenko-niigata.com/tobacco/zyudoukituen/1059.html>



**届出先・方法** 裏面の管轄保健所へ郵送(切手代はご負担ください)。  
または窓口へご提出ください。

**その他** 届出内容に変更が生じた場合は、届出書に変更事由を証明できる書類を添えてご提出ください。  
また喫煙可能室を廃止した場合も届出が必要です。届出方法など詳しくは新潟県ホームページをご確認ください。

**Q. 標識はどこに掲示したらよいですか?**

**A.** 施設内に喫煙ができる室を設けている場合は、施設の主たる出入口のわかりやすい場所及び喫煙ができる室の出入口付近にそれぞれ標識を掲示してください。標識はご自身でダウンロードするなどしてご用意ください。

**Q. 時間分煙は可能ですか?**

**A.** 禁煙の場所を時間によって喫煙可とする「時間分煙」は認められません。喫煙可の場所を時間によって禁煙とすることはできますが、施設の取扱いは変わらず、喫煙可の場所は禁煙時間中も20歳未満の方(従業員を含む)は立入禁止です。

**Q. 管理権原者と管理者の違いは何ですか?**

**A.** 管理権原者とは、施設における設備改修等の判断や決定を行う立場にある者をいいます。一方で、管理者とは、事実上、現場の管理を行っている者をいいます。健康増進法においては、施設の管理権原者及び管理者に受動喫煙を防止するための措置を講じなければならない義務が生じます。  
届出の際には、管理権原者が記名、押印の上、届出を行う必要があります。

**Q. 個室の飲食スペースや宴会場で喫煙できますか?**

**A.** 望まない受動喫煙を防ぐ観点から、多数の方が使う場所であるため、禁煙となります。その場所を利用する方が求めても、灰皿などの喫煙器具や設備等を提供することは義務違反となります。

**Q. 屋外での喫煙はできますか?**

**A.** 第二種施設の屋外は健康増進法では規制対象外ですが、事業者が喫煙できる場所を設置する際には、受動喫煙を生じさせないよう配慮する義務が規定されています。屋外で喫煙する場合であっても出入口付近を避け、歩行者・近隣住民などに受動喫煙が生じないよう配慮してください。  
なお、屋外に灰皿等を設置すると、施設利用者以外の方の灰皿の使用も考えられますので、その場合も受動喫煙が生じないよう配慮が必要です。

**Q. 飲食店等営業許可日が2020年4月1日以降の飲食店はどうなりますか?**

**A.** 既存の小規模飲食店には該当しないため、屋内禁煙・喫煙専用室の設置・指定たばこ専用喫煙室の設置・喫煙目的室の設置のいずれかを選択します。

保健所が立入検査を行うことがあります。健康増進法で定められた様々な義務に違反すると罰則が科せられることがあります。

とを求めるよう努めてください。  
よう配慮してください。

相談先や各種情報は次ページをご覧ください

## 受動喫煙対策に関する支援のご案内

### ● 喫煙室設置などの技術的な相談

事務所や店舗など事業場における喫煙室等の設置などの技術的な内容について、専門家が電話相談を行っています。企業の研修や団体で開催する説明会などに講師を派遣し、受動喫煙防止対策について説明します。

### ● 機器貸出

職場環境の実態把握などを行うためのデジタル粉じん計、風速計を無料で貸し出しています。機器の往復送料も無料です。(測定方法の説明も行います)

### ● 職場における受動喫煙防止のためのガイドライン

健康増進法で義務付けられる事項と労働安全衛生法の努力義務により、事業者が実施すべき事項をまとめたガイドラインが策定されました。これを参考に、施設ごとの実情に応じて、受動喫煙対策を進めましょう。

上記3項目について詳しくは厚生労働省労働局のホームページをご確認ください。



厚生労働省労働局HP▶ [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/roudoukijun/anzen/kitsuen/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/kitsuen/index.html)

### ● 特別償却または税額控除制度による税制措置

2021年3月31日までに、認定経営革新支援機関等(商工会議所等)による、経営改善に関する指導に基づいて、一定の要件を満たした経営改善設備の取得を行った場合に、取得価額の特別償却(30%)または税額控除(7%)の適用が認められます。

詳しくは厚生労働省ホームページをご確認ください。  
<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/support/>



### ● 生衛業受動喫煙防止対策助成金

労働者災害補償保険による助成適用外、(いわゆる「一人親方」)となる生活衛生関係営業者が受動喫煙防止対策を実施するために必要な経費のうち、一定の基準を満たす喫煙室等の設置などにかかる経費に対して助成を行っています。(助成率1/2(飲食店は2/3)、上限額100万円)

詳しくは(公財)全国生活衛生営業指導センターのホームページをご確認ください

<http://www.seiei.or.jp/smoking/index.html>

受動喫煙対策に関する詳細は厚生労働省のコールセンターをご活用ください。

「受動喫煙対策に係るコールセンター」  
厚生労働省設置

電話番号 03-5539-0303 (受付時間9:30~18:15(土日・祝日は除く))  
主に健康増進法の一部を改正する法律に関するご質問・ご意見等を受け付けています。

## お問い合わせ先一覧

相談窓口	電話番号	所在地	所轄する市町村
村上保健所	0254-53-8368	〒958-0864 村上市肴町10-15	村上市、関川村、粟島浦村
新発田保健所	0254-26-9132	〒957-8511 新発田市豊町3-3-2	新発田市、阿賀野市、胎内市、聖籠町
新津保健所	0250-22-5174	〒956-0032 新潟市秋葉区南町9-33	五泉市、阿賀町
三条保健所	0256-36-2292	〒955-0046 三条市興野1-13-45	三条市、加茂市、燕市、弥彦村、田上町
長岡保健所	0258-33-4931	〒940-0857 長岡市沖田3-2711-1	長岡市、小千谷市、見附市、出雲崎町
魚沼保健所	025-792-8612	〒946-0004 魚沼市大塚新田116-3	魚沼市
南魚沼保健所	025-772-8137	〒949-6680 南魚沼市六日町620-2	南魚沼市、湯沢町
十日町保健所	025-757-2401	〒948-0054 十日町市高山857	十日町市、津南町
柏崎保健所	0257-22-4112	〒945-0053 柏崎市鏡町11-9	柏崎市、刈羽村
上越保健所	025-524-6132	〒943-0807 上越市春日山町3-8-34	妙高市、上越市
糸魚川保健所	025-553-1933	〒941-0052 糸魚川市南押上1-15-1	糸魚川市
佐渡保健所	0259-74-3403	〒952-1555 佐渡市相川二丁目目浜町20-1	佐渡市
新潟市保健所	025-212-8166	〒950-0914 新潟市中央区紫竹山3-3-11	新潟市
新潟県健康対策課	025-280-5199	〒950-8570 新潟市中央区新光町4-1	新潟県内(新潟市を除く)

